

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فعالتهای خانواده برای زندگی بدون مواد

علی اکبر ابراهیمی

# نگرانی های والدین

- 👉 جامعه پر آسیب
- 👉 استرسهای گوناگون
- 👉 گروه دوستان
- 👉 در دسترس بودن مواد
- 👉 دوست نداشتن مدرسه
- 👉 آینده شغلی
- 👉 عدم پیروی از دستورات والدین
- 👉 تفاوت زمانه



# پنج اصل اساسی پیشگیری

- ➡ آگاهی از تواناییها و نگرشهای فرزندان خود
- ➡ هشیاری و اطلاع از محیط فرزندان
- ➡ احاطه داشتن بر فعالیتهای فرزندان
- ➡ قاطع بودن در مهارتهای فرزند پروری
- ➡ اطلاع از وضعیت فرزند هنگام آمدن به خانه

۱- به اعضای خانواده خود نشان دهید که به آنها عشق می ورزید

➤ بیان کلمه دوست داشتن

➤ تفاوت میان رفتار غلط و ارزش وجودی

شما با چه روشهایی به فرزند خود نشان می دهید که او را دوست دارید؟

## ۲- شاد باشید

➤ حداقل ده دقیقه

➤ انتخاب فعالیتهای مفرح

➤ ایجاد فعالیتهای متنوع

انجام چه کارهایی باعث شادی فرزندان شما می شود؟



۳- سنت ها و آداب و رسوم خانوادگی خود را تثبیت کنید؟

➤ یاد آوری آداب و رسوم

➤ برنامه ریزی

➤ تقسیم وظایف

**فعالیت‌های جمعی خانواده شما چیست؟**

## ۴- برپا کردن جلسات خانوادگی و فعالیتهای حل مشکل

➤ تحقیق در مورد مسایل مختلف

➤ بارش افکار

➤ استفاده از فکر نوجوان

**چه مسایلی در خانواده شما نیاز به کشف راه حل دارد؟**



## ۵- تماشای تلویزیون را محدود کنید.

- با هم بودن در فعالیتهای نه با تلویزیون بودن
- محدود کردن ساعات تماشای تلویزیون
- گفتگو در مورد برنامه ها (مفاهیم, پیامها, ارزشها....)

**قوانین خانواده شما در مورد تلویزیون چیست؟**

۶- برای هر کدام از فرزندانتان زمان خاصی را صرف کنید

➤ انتخاب زمانی برای تنها بودن با فرزند

➤ صحبت در مورد نگرانی‌ها و مشکلات

➤ کشف راه حل

**در چه زمانی شما با فرزند خود گفتگو می‌کنید؟**



## ۷- ارزشهای خود را منتقل کنید

- گفتگو با فرزند در مورد چیزهای درست و غلط
- کشف روشهای انجام کار درست
- کشف روشهای انجام ندادن کار غلط

**چه موقع شما و فرزندتان تعامل ارزشمندی دارید؟**



# ۱- به علایق خود توجه کنید

➤ تفاوت خلق عادی و خلق وابسته به مواد

➤ انطباق امور با قوانین خانواده

اعضای خانواده شما برای مقابله با تنهایی و کسالت چکار می کنند؟

۹- از روابط فرزند خود با دوستانش آگاه باشید.

➤ روابط شفاف با فرزند

➤ روابط محترمانه با دوستان فرزند

➤ شرکت در دنیای نوجوانان

آخرین باری که شما با فرزند خود در مورد دوستانش  
صحبت کردید، چه موقع بود؟

# بدانید فرزندتان کجاست؟

- آگاهی از مکانهای رفت و آمد
- تدوین قوانین رفت و آمد
- مشخص نمودن پیامدهای قانون شکنی
- آموزش مسئولیت پذیری

**پیامدهای قانون شکنی در خانواده شما چیست؟**



۱۱- بطور شفاف با فرزند خود در مورد سیگار، الکل و مواد صحبت کنید

- نشان دادن موقعیتهای مصرف مواد
- کشف روشهای مقابله با این موقعیتهای
- دادن اطلاعات در مورد سیگار، الکل و مواد

**آیا شما مصرف سیگار، الکل و مواد را تایید می کنید؟**

۱۲- در مورد مسایل خانوادگی خود بطور جدی صحبت کنید

➤ رفتار محترمانه با فرزندان

➤ با خبر نمودن فرزندان از اوضاع

➤ ایجاد همدلی

سه نقطه قوت و سه نقطه ضعف خود به عنوان یک والد را نام ببرید

۱۳- به رفتارهای عجیب و غریب اخیر فرزند خود توجه خاص نشان دهید.

- گوشه گیری
- کاهش وزن شدید
- منظم نبودن
- تحمل پایین
- رفت و آمد مشکوک
- .....

روشهایی که شما می توانید به فرزند خود کمک کنید, کدام است؟



# مجالس اجتماعی (پارتی ها)

➤ بخش عمده ای از اوقات نوجوانان و جوانان به دور هم بودن می گذرد.

➤ آنها از این مجالس چیزهای زیادی می آموزند.

➤ بدون برنامه مراقبت، این مجالس بستر بد بختی و آسیب است

# وقتی پارتی در خانه شماست، قبل از شروع:

- قوانین را مشخص کنید
- میهمانان را شناسایی کنید
- محدوده میهمانی را مشخص کنید
- اتاقهای ممنوعه را مشخص کنید
- زمان پایان مراسم را مشخص کنید
- از والدین دیگر برای کمک در مراسم دعوت کنید